

سرطان الثدي

نبذة مختصرة:

- يتكون سرطان الثدي بسبب نمو غير طبيعي لخلايا الثدي.
- ظهور الكتل لا يعني بالضرورة أنه سرطان، فقد تكون بسبب وجود تكيسات أو عدوى.
- التشخيص يكون عن طريق: الفحص الذاتي، الفحص السريري، الماموجرام على التوالي.
- من مضاعفاته انتشار الخلايا السرطانية في الأنسجة المجاورة.
- نمط الحياة الصحي، والحرص على الرضاعة الطبيعية من أهم سبل الوقاية.

تعريف السرطان:

هو لفظ شائع يطلق على الأورام التي تصيب أعضاء الجسم وهي نوعان الأورام الحميدة والأورام الخبيثة (وهي ما تُعرف بالأورام السرطانية). ويتم التمييز بينهما بفحص الأنسجة (أخذ عينة).

تعريف سرطان الثدي:

يتكون بسبب تغير في عمل ونمو الخلايا المكونة لأنسجة الثدي دون القدرة على السيطرة عليه، مما يحولها إلى خلايا سرطانية لدى الرجال والنساء مع قدرة هذه الخلايا على الانتشار.

إحصائية:

بحسب الدراسات في أوروبا وأمريكا فإن واحدة من بين كل ثماني سيدات معرضة للإصابة بسرطان الثدي في فترة ما من حياتها.

أنواع سرطان الثدي:

هناك عدة أنواع من سرطان الثدي، وأكثر هذه الأنواع شيوعًا ما يُعرف **بسرطان قنوات الحليب**: وسمي بهذا الاسم كونه يبدأ في داخل قنوات الحليب. ويشكل هذا النوع 90% من حالات الإصابة بسرطان الثدي.

الأسباب:

لم يتم التعرف على السبب الحقيقي للإصابة بسرطان الثدي، ولكن هنالك بعض العوامل تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة به.



الأعراض:

ليس له أعراض غالبًا، لكن قد تظهر هذه العلامات في المراحل المتقدمة:

- ظهور كتلة أو عقدة صلبة غير مؤلمة في الثدي أو تحت الإبط.
- انتفاخ وتورم الثدي.
- خروج إفرازات من الثدي.
- تغير في حجم وشكل الثدي أو تجعد في الجلد.
- انعكاس حلمة الثدي.
- حكة، أو تقرحات قشرية أو طفح جلدي حول الثدي.
- نادرًا ما يكون هناك شعور بالألم.

ظهور الكتل لا يعني بالضرورة أنه سرطان، فقد تكون بسبب وجود تكيسات أو عدوى.

متى تجب رؤية الطبيب:

- عند وجود كتلة ثابتة وصلبة.
- إذا لم تختفي الكتل خلال 4 إلى 6 أسابيع.
- عند ملاحظة تغيرات بالجلد.
- عند خروج إفرازات (غالبًا دم) من الحلمة.
- عند انعكاس حلمة الثدي.
- عند الشعور بتغير حجم العقد اللمفاوية (الكتلة) في الإبط.

التشخيص:

أ) الفحص الذاتي:

يجب أن يكون جزءًا من العناية الروتينية كل شهر وذلك بعد الدورة الشهرية بثلاثة إلى خمسة أيام، ويجب زيارة الطبيب عند ملاحظة أية تغيرات.

طرق الفحص الذاتي:

1- وضعية الاستلقاء:

- الاستلقاء على الظهر مع وضع وسادة تحت الكتف الأيمن، وتحسس الثدي الأيمن بباطن الأصابع الثلاثة الوسطى لليد اليسرى.
- الضغط بشكل دائري وخفيف وثابت دون رفع اليد عن الجلد.
- متابعة التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعودًا ونزولًا هذه المرة.



- البحث عن أية تغيرات غير طبيعية في الثدي، وفوق وأسفل عظمة الترقوة، وفي منطقة الإبط.
- تكرار الخطوات السابقة على الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى.

2- بوضعية الوقوف أمام المرآة وملاحظة أية تغييرات:

- وضع الذراعين على الجانبين.
- رفع الذراعين فوق الرأس.
- الضغط باليد على الخصر وشد الصدر.
- الانحناء إلى الأمام مع وضع اليدين على الخصر.

ب) الفحص السريري:

هو فحص للثدي يجريه أطباء واختصاصيون مدربون في المستشفى، أما إذا كان لدى المريض تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي، فسيوجهه الطبيب لإجراء الفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام).

ج) الفحص الإشعاعي للثدي (الماموجرام):

هو تصوير الثدي بالأشعة السينية، ويعتبر أدق وسيلة للكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يمكنه الكشف عن السرطان عندما يكون حجمه صغيراً مما يساعد على المعالجة مبكرًا.

تُنصح جميع النساء بإجراء التصوير الإشعاعي (الماموجرام) كل سنة على الأقل، اعتباراً من سن الأربعين (وربما قبل ذلك إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي).

عوامل الخطورة:

- الجنس: قد يصيب الرجال ولكن النساء أكثر.
- التقدم في العمر: خاصة فوق عمر ٥٥ سنة.
- التاريخ الصحي للأسرة والوراثة: إذا أصيبت به قريبات من الدرجة الأولى بسبب العامل الوراثي وليس لأسباب أخرى فيجب القيام بالفحص الدوري لسرطان الثدي وسرطان المبايض.
- التأخر في الحمل بعد عمر 30 سنة، أو عدم الحمل.
- عدم الإرضاع طبيعيًا.



- البلوغ في سن مبكرة قبل 12 سنة.
- التأخر في انقطاع الطمث بعد عمر 55 سنة.
- بعض أنواع العلاج مثل: العلاج بالأشعة أو العلاج الهرموني أو استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية.
- التعرض للإشعاع في عمر مبكر (قبل الثلاثين).
- إصابة سابقة بأورام خبيثة في الثدي أو بعض أنواع الأورام الحميدة
- السمنة وعدم ممارسة الرياضة.
- تناول الكحوليات.

المضاعفات:

يؤدي سرطان الثدي إذا لم يتم علاجه، إلى:

- تقرح في الجلد والتهابه.
- تكاثر الخلايا السرطانية في الثدي.
- انتشار الورم إلى الغدد اللمفاوية مما يؤدي إلى زيادة خطر انتشار السرطان في أعضاء أخرى أعضاء حساسة (مثل: الدماغ، الكبد، الرئة) مما يؤدي إلى تأثر وظائف هذه الأعضاء وتوقفها.
- تدهور صحة المريضة ثم وفاتها في مراحل متقدمة من المرض.

العلاج:

يتم تحديد العلاج وفقًا لتشخيص المرض (نوع الورم، مرحلته، حجمه) والحالة الصحية للمريضة:

- العلاج الكيميائي والبيولوجي
- العلاج الإشعاعي.
- العلاج الهرموني.
- الجراحة.
- العلاج الموجه.

الوقاية:

- <u>الوقاية الأولية:</u>
  - نمط الحياة الصحي، ويشمل الغذاء الصحي والنشاط البدني والمحافظة على الوزن الصحي.
  - استشارة الطبيب في حال استخدام الهرمونات البديلة.



- الحرص على الرضاعة الطبيعية.
- تجنب التدخين.
- الكشف المبكر.

- **الوقاية الثانوية:**

الفحص الذاتي للثدي.





الأسئلة الشائعة:

1- هل تختلف أعراض سرطان الثدي لدى الرجال عنها لدى النساء؟
الإجابة: لا، لا تختلف الأعراض.

2- هل الماموجرام وسيلة علاجية؟
الإجابة: لا، الماموجرام هي وسيلة تشخيصية فقط.

3- هل ارتداء الحمالات الصدرية يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الثدي؟
الإجابة: حتى الآن لا توجد أي دراسة تثبت أن هناك علاقة بين ارتداء الحمالات الصدرية وسرطان الثدي.

4- هل توجد علاقة بين حجم الثدي والإصابة بسرطان الثدي؟
الإجابة: كبر حجم الثدي لا يزيد نسبة الإصابة وليس عامل خطورة، ولكن كثرة عدد الخلايا قد يزيد احتمالية تعرضها للسرطان بشكل طردي.

5- هل توجد أطعمة تمنع حدوث سرطان الثدي أو تقلل من خطر الإصابة؟
الإجابة: لا يوجد غذاء محدد يمنع الإصابة بسرطان الثدي، لكن التغذية الجيدة تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بشكل عام.

المفاهيم الخاطئة:

- استخدام مزيلات العرق تسبب سرطان الثدي.

الحقيقة: لا علاقة لها بسرطان الثدي.

- الضربات المباشرة على الصدر تسبب سرطان الثدي.

الحقيقة: لا يوجد لها أي علاقة، لكن اكتشاف السرطان بعد فحص الضربة عند الطبيب قد تكون بالمصادفة.

- أخذ عينة من أنسجة الكتلة الظاهرة في الثدي يؤدي إلى انتشار السرطان.

الحقيقة: أخذ العينة هو إجراء للتأكد من نوعية الورم قبل الإخضاع للجراحة.

- سرطان الثدي يصيب النساء فقط.

الحقيقة: غير صحيح، فهو يصيب كلا الجنسين، وفي الواقع قد يكون أخطر عند الرجال لأنهم لا يتوقعون حدوثه ولا يزورون الطبيب إلا عند الوصول لمراحل متقدمة من المرض.



- الماموجرام يسبب سرطان الثدي أو يؤدي إلى انتشار السرطان في حال وجوده.

الحقيقة: الفحص بالماموجرام والأشعة السينية هما أفضل وأدق الطرق لاكتشاف سرطان الثدي في مراحله المبكرة، والضغط على الثدي أثناء الفحص بالماموجرام لا يسبب انتشار السرطان، حيث أن فوائد الاكتشاف المبكر للورم يفوق بكثير الأضرار المحتملة للتعرض للأشعة، بالإضافة إلى أن الماموجرام يتطلب استخدام كمية بسيطة من الإشعاع، وبمقارنة فوائده مع الضرر الناجم من الأشعة الصادرة منه فإن الفوائد تفوق المضار بنسبة كبيرة، وتُنصح الإناث بشكل عام بعد عمر 40 سنة بالفحص بالماموجرام مرة واحدة سنويًا.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa